

Cov Qauv Taw Qhia txog Kev Tov Mis Mos

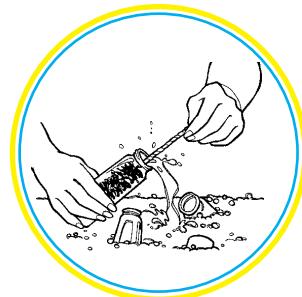
Kev Ntxuav Cov Twj thiab Kev Siv Dej Tua Kab Mob

Yog tias koj tus me nyuam nws yau dua 3 hlis:

- Siv xub npum, dej thiab tus pas txhuam mis los ntxuav tag nrho cov raj mis, cov txiv mis, cov hau thiab tag nrho cov twj siv. Muab tso rau hauv cov dej kub npau npau li ntawm tsib feeb kom tua tau cov kab mob.
- Rhaub kom cov dej uas yuav siv los tov mis ntawd npau npau mus ob feeb thiab cia kom nws txias ua ntej siv los tov mis.

Yog tias koj tus me nyuam muaj 3 hlis rov saud:

- Siv xub npum, dej thiab tus pas txhuam mis los ntxuav tag nrho cov raj mis, cov txiv mis, cov hau thiab tag nrho cov twj siv. Yuav ntxuav tau cov raj mis uas siv lub tshuab ntxuav tais diav. Yog tias koj tus kws kho mob qhia lwm txoj kev ntxuav, koj yuav tsum tau ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia ua.



Kev Npaj Tov Mis Mos

- Ntxuav koj txhais tes kom huv si uas siv xub npum thiab dej kub thiab muab ib t xo phuam huv los so kom koj txhais tes qhuav ua ntej yuav npaj tov mis.
- Ua ntej qhib poom mis, xyuas kom cov mis tsis tau tag sij hawm. Muab lub hau ntxuav. Muab lub poom co kom zoo zoo yog tias nws yog cov mis ua kua.
- Tsuas siv rab diav uas los nrog koj cov mis xwb.
- Nws tseem ceeb heev uas yuav tau ua raws li cov lus qhia ua no!
 - Ua raws li cov lus qhia ua ntawm lub poom ntim cov mis LOS YOG
 - Yog tias koj tus kws kho mob muab ib co lus qhia tov mis tshwj xeeb (piv txvw li, hom dej uas yuav tau siv), koj yuav tsum tau ua raws li cov lus txib ntawd.
- Yog tias siv dej los yog mis ntau heev los yog tsawg heev los tov, tej zaum koj tus me nyuam yuav muaj teeb meem loj rau nws t xo kev noj qab haus huv los yog tsis loj hlob zoo.
- Yuav muab tau cov mis rhaub komsov zog uas muab tuav hauv qab ntawm tus kais dej es tso dej sov so rau. Ib qho zoo tshaj yog sim cov mis ua ntej pub rau noj uas muab co kom nrog ob peb tee rau ntawm koj lub xib teg. Cov mis yuav tsum tau sov so (tsis yog kub kub). **CEEB TOOM:** Tsis txhob siv lub tshuab rhaub khoom noj kom sov (microwave) los rhaub mis ib zaug hlo li.



Kev Khaws Cov Mis Mos Cia

- Thaum tov tas lawm, cov mis mos yuav qaub tau sai. Pub rau tus me nyuam noj tam sim ntawd los yog muab npog thiab cia rau hauv lub tub rau khoom txias li ntawm 35-40°F (2-4°C) tsis pub ntev tshaj 24 teev rau cov mis mos hmoov, los yog 48 teev rau cov mis mos kua.
- Tsis txhob tov cov mis uas tau nyob rau sab nraum no mus ntev tshaj ib teev lawm.
- Muab cov mis seem hauv lub raj mis nchuav pov tseg tom qab noj tas. Cov kab mob yuav loj hlob tau yooj yim hauv cov mis uas tseem nyob hauv lub raj mis.
- Muab cov mis mos hmoov tso rau ib qho chaw qhuav sab nraum no. Tsis txhob tso rau ib qho chaw uas kub heev.
- Tsis txhob muab cov mis mos ua kom khov.
- Muab lub hau ntawm cov poom mis mos kaw kom khov. Siv li ntawm ib hlis tom qab qhib lawm.
- Siv cov mis mos uas tsis tau qhib kom txog hnub tim uas tas sij hawm.



Thov nrog koj tus kws qhia noj zaub mov hauv WIC tham yog tias koj muaj lus nug txog kev pub mis rau koj tus me nyuam noj.

Muab Los Ntawm Cov Chaw

Me Nyuam Mos Liab Kev Noj Haus thiab Kev Pub Mis Rau Noj: Ib Daim Ntawv Taw Qhia Siv hauv WIC thiab CSF Cov Kev Pab Cuam www.nal.usda.gov/wicworks

DHSS yog ib tug tswv hauj lwm uas muab vaj huam sib luag/muaj cai tswj kom tsis txhob muaj kev cais tshwj. Muab cov kev pab tsis cais tshwj leej twg. Yog xav tau daim ntawv no ua lwm hom ntawv rau cov neeg uas ib ce tsis meej xeeb hu rau Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus ntawm 573-751-6204. Cov pej xeem uas tsis hnov lus zoo thiab hais lus tsis tshua meej hu tau rau 711.



#191 Hmong
(03-11)